

Fibertabell

Tillräckligt fiberintag är viktigt för att motverka förstoppning, kan minska risken för tjocktarmscancer, hjälper till att sänka kolesterolnivån i blodet, kan bidra till lägre blodtryck och till att förebygga diabetes hos personer med risk att få diabetes typ 2.

Rekommenderat intag av fibrer och frukt och grönt

Ålder	Rekommenderat intag av fibrer	Rekommenderat intag av frukt och grönt
2–5 år	Ca 15 gr/dygn	Minst 250 gr/dygn
6–9 år	Ca 21 gr/dygn	Minst 350 gr/dygn
10–12 år	Ca 25 gr/dygn	Minst 500 gr/dygn
13 år och vuxna	25–35 gr/dygn	Minst 500 gr/dygn

Källa: WHO

Livsmedel <i>Bröd, skorpor, kex</i>	Mängd	Fiber/gram
Rågbröd, 9 % fiber	1 skiva	3,5
Rasker/ LingonGrova	1 skiva	2
Limpa, Skogaholm	1 skiva	1,9
Knäckebröd, Husman	1 skiva	2
Knäckebröd	1 skiva	1,5
Fullkornsskorpa/Krisproll fullkorn plus	1 styck	1,1/ 1,7

Livsmedel <i>Gryn, müsli, välling</i>	Mäng	Fiber/gram
Rågflingor	1 dl	5
Kornmjöl	1 dl	4
Vetemjöl	1 dl	2
Basmüsli	1 dl	3
Fullkornsvälling	1 dl	1
Havrekli	1 dl	1,5
Vetekli	1 msk	1,5
Kruskakli	1 msk	1
Havredryck	1 dl	1
Livsmedel <i>Spaghetti, ris, potatis (ej kokta)</i>	Mängd	Fiber/gram
Makaroner (fullkorn)	1 dl	4,5
Spaghetti/makaroner (ej fullkorn)	1 dl	1,5
Ris, vitt, parboiled	1 dl	1,5
Råris, fullkornsrís	1 dl	2,5
Potatis, normalstor	1 styck	1
Mathavre	1 dl	5,5
Matvete	1 dl	9
Popcorn	100 g	11

Livsmedel <i>Grönsaker, rotfrukter, baljväxter</i>	Mängd	Fiber/gram
Avokado	0,5 styck	1
Broccoli	100 gr	3
Blomkål	100 gr	2,5
Bruna bönor/ Ärtsoppa	250 gr	6
Vita bönor i tomatsås, 0,5 burk	200 gr	10
Kidneybönor kokta	1 dl	5
Kikärter/Görna kokta	1 dl	3
Hummus	1 dl	5
Haricots Verts (gröna bönor)	10 st	1,5
Kålrot, finriven	1 dl	1,5
Majs	1 dl	1
Morot, medelstor	1 dl	1,5
Palsternacka	1 st	4
Purjolök, strimlad	1 dl	1
Rotmos	250 gr	4
Spenat, stuvad	1 dl	1,5 gr
Spenatsoppa	2,5 dl	1,5
Tomat	1 st	1
Livsmedel <i>Frukt, bär, nötter, frön</i>	Mängd	Fiber/gram
Apelsin (medelstor)/Banan/Äpple	1 st	2
Blåbär, hallon	1 dl	2

Jordgubbar	1 dl	1
Kiwi	1 st	2,5
Päron/gråpäron (litet päron)	1 st	4/1
Satsumas	1 st	1
Vinbär, röda/svarta	1 dl	1,5/3,5
Konserverad frukt	100 gr	1
Russin	1 msk	1
Aprikoser (torkade)/ Katrinplommon	2 st	1,5
Linfrön	1 msk	3,5
Hasselnötter	0,5 dl	2
Mandel/Solrosfrö/Pumpakärnor	0,5 dl	2,5
Jordnötter (även rostade)	100 gr	9,5
Valnötter	0,5 dl	1

Källa: Livsmedelsverkets livsmedelsdatabasen